

**Министерство образования Республики Беларусь**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»**

**С.А. Ручук**

**ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ  
УЧАЩИХСЯ**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
по изучению темы « Эмоции»  
для студентов 4-го курса специальности I- 23 01 04 «Психология»  
специализации I- 23 01 04 04 «Педагогическая психология»**

**Гомель 2007**

## ВВЕДЕНИЕ

- 1 Возрастные особенности эмоций
- 2 Формирование осознанного восприятия эмоций
- 3 Произвольная регуляция поведения

### *Основные понятия по теме*

При всей важности познавательного развития ребенка его гармоничное становление невозможно без эмоционального отношения к окружающему в соответствии с ценностями, идеалами и нормами общества. А.В. Запорожец вместе с Я. З. Неверович показали, что на протяжении развития ребенка меняется место эмоций в общей структуре поведения, появляются новые формы сопереживания, сочувствия другому лицу, столь необходимые для совместной деятельности и общения.

На ранней стадии развития эмоциональная коррекция поведения еще несовершенна и имеет запаздывающий характер. Она включается лишь тогда, когда поведение значительно отклоняется от «требуемого курса», а его отрицательные последствия уже получают негативную социальную оценку.

В дальнейшем, по мере того, как побудительная сила социальных мотивов возрастает, совершается переход от запаздывающей к более совершенной опережающей эмоциональной коррекции действий.

Предвосхищение выполняет важную регулирующую роль в более сложных формах игровой и продуктивной деятельности. Для их выполнения необходимо не только предварительно представить отдаленные результаты действия, но и заранее прочувствовать тот смысл, какой они будут иметь для самого ребенка и окружающих его людей.

В ходе онтогенеза изменяется и структура эмоциональных процессов в их состав постепенно включаются, помимо вегетативных и моторных реакций, познавательные процессы (воображение, образное мышление, сложные формы восприятия). Эмоции становятся «умными», интеллектуализируются, а познавательные процессы приобретают аффективный характер, обогащаются чувством.

Эмоциональное развитие не происходит стихийно, а осуществляется на основе целенаправленного воспитания. А. В. Запорожец подчеркивал огромную роль в воспитании чувств

авторитетного для ребенка взрослого. Его взаимоотношения с окружающими, его поведение, аффективные реакции на происходящее задают ребенку эталон не только способов действия, но и эмоционального отношения к людям, «служат образцом для аффективного подражания».

Очень важен и стиль руководства взрослого. Он должен способствовать тому, чтобы ребенок чувствовал себя полноценным участником совместной деятельности, имел возможность проявить инициативу и самостоятельность в достижении цели. Излишняя регламентация поведения дошкольника, когда ему отводится роль механического исполнителя отдельных поручений взрослого, расхолаживает ребенка, снижает его эмоциональный тонус, оставляет равнодушным к результатам общего дела.

В числе ведущих факторов, влияющих на эмоциональное развитие ребенка, А.В. Запорожец называл детский коллектив. На основе совместной деятельности, посредованной эмоциональными эталонами нравственными нормами, у ребенка складывается эмоциональное отношение к людям, зарождается эмпатия.

Наиболее важный источник переживаний ребенка дошкольного возраста – это взаимопонимание с другими людьми – взрослыми и детьми. Когда окружающие относятся к ребенку ласково, уважают его права, но испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию ребенка, вырабатывает у него положительные качества, доброжелательность.

Ребенок, будучи зависимым от любви взрослого, сам испытывает чувство любви к близким людям. Любовь и нежность по отношению к другим людям связана с возмущением и гневом против тех, кто выступает обидчиком. Ребенок неосознанно ставит себя на место человека, к которому он привязан (происходит неосознанная идентификация).

Потребность любви и одобрения является условием обретения эмоциональной защиты и чувство привязанности к взрослому.

В этом возрасте взрослые начинают сознательно или бессознательно обучать ребенка половой роли, в соответствии со стереотипами.

## Вопросы для самоконтроля

- 1 Роль детского коллектива в развитии эмоций?
- 2 Структура эмоциональных процессов младшего школьника?
- 3 Роль взаимоотношения со взрослыми в развитии эмоций?

## Занятие 1

**Цели:** сплочение детского коллектива, снятие тревожности, развитие позитивного образа Я, знакомство с эмоциональными состояниями, развитие произвольного поведения, обучение управлению своими эмоциональными состояниями, развитие эмпатии, развитие воображения.

**Оборудование:** магнитофон, кассета с записью веселой и спокойной музыки.

**Время:** каждое занятие 5-7 мин.

### Упражнения

#### 1 «Поглаживание»

##### Ход выполнения

**Ведущий:** Сегодня я хочу рассказать вам одну историю. Однажды, когда мне было очень грустно и одиноко, меня вдруг кто-то погладил по спине. Вот так.... (Ведущий подходит к каждому ребенку и нежно гладит его по спине)

Я обернулась, но никого не увидела. Я даже немного испугалась, но кто-то мне сразу сказал: «Не бойся, я просто хотел с тобой подружиться» - и погладил меня по руке. Вот так.... (Ведущий подходит к каждому ребенку и нежно гладит его по руке).

Я повернула в сторону голову и увидела Маленького Зайчика. (Ведущий смотрит внимательно и по-доброму на каждого ребенка). И спросил: «Почему ты грустишь?». Я ответила, что вчера уехала моя мама, далеко и надолго. Поэтому мне очень грустно. Тогда он сказал: «А хочешь, я буду приходить к тебе, когда тебе будет грустно, и играть с тобой?».

**Вывод:** внимательно смотреть как дети реагируют на прикосновение и контакт глаз наблюдать за реакцией детей на зайчика.

## **2 Беседа-обсуждение «Знакомство»**

### **Ход выполнения**

**Ведущий:** Я не знала, что ему ответить, потому что не знала кто он и какой он – добрый, веселый, злой? А как вы думаете, как можно это узнать? Внимательно посмотрите на него, спросите как его зовут, с кем он дружит, где живет. И тогда мы с ним разговорились. Он рассказал мне, что он самый обычный маленький друг, который оживает и помогает людям, когда им грустно. Он сказал, что знает очень много разных игр, и предложил мне поиграть с ним. Он сказал, что может быстро меня развеселить. И он подошел ко мне и стал щекотать, но мне было совсем не смешно. Я сидела грустная. Сейчас мы с вами тоже попробуем поиграть в эту игру.

Вывод: следить за эмоциональными реакциями детей.

## **3 Игра «Щекотушки»**

### **Ход выполнения**

Ребята сидят на стульчиках с грустным выражением лица. Ведущий подходит к каждому и легонько щекочет. Задача детей – не рассмеяться!

**Ведущий:** что же было дальше? Он подошел ко мне, сел рядом и просто улыбнулся. И конечно же, я улыбнулась ему в ответ. Вот так... Попробуйте и вы.

А потом Зайчик сказал, что можно придумать стихотворение.

Вывод: способны ли дети контролировать свое поведение.

## **4 «Улыбнись»**

### **Ход выполнения**

Ведущий читает стихотворение, придуманное Зайчиком, а ребята проделывают услышанное

Ой, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды,

дружно умываемся,

Вот так.

Маме улыбаемся,

Вот так.

**Ведущий:** мне понравилось улыбаться, и настроение мое улучшилось.

Вывод: успевают ли выполнять дети движения, умеют ли адекватно выражать эмоциональные состояния.

## **5 « Танцы зверят»**

### **Ход выполнения**

**Ведущий:** Зайчик предложил мне потанцевать. Он включить вот такую музыку ( ведущий включает веселую музыку) и мы стали танцевать.

Дети становятся в круг, предлагается потанцевать как

- веселые зайчата
- грустный медведь
- обиженный волк
- хитрая лиса
- задумчивые бабочки

Вывод: умение свободно выражать эмоции.

## **6 « Волшебный шарик»**

### **Ход выполнения**

Звучит спокойная музыка, дети сидят на стульчиках.

**Ведущий:** откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди. Глубоко вздохните носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вздыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и почувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением. Сделали паузу. Закрывли глаза и послушали музыку... Открыли глаза. Мы снова в детском саду.

Вывод: умение расслабляться, представлять себе.

## **7 «Представьте себе»**

### **Ход выполнения**

**Ведущий:** А сейчас закройте глаза и представьте себе этого доброго Зайчика, который помог мне справиться с грустью. Хотите услышать, что же было дальше? Но это в следующий раз. Занятие закончено.

**Цели:** развитие позитивного образа Я, развитие эмпатии, тренинг противоположных эмоций, развитие произвольного поведения, сплочение коллектива.

**Оборудование:** магнитофон, кассета с веселой и грустной мелодией, листы белой бумаги ( А4), цветные карандаши.

**Время:** каждое упражнение 5-7 мин.

## **Упражнения**

### **1 Беседа « Настроение»**

#### **Ход выполнения**

**Ведущий:** Сегодня мы с Зайчиком собирались вместе прийти к вам. Но когда я зашла в свою комнату и позвала его, мне никто не ответил. Как вы думаете, какое настроение у меня стало после этого? ( Грустное, удивленное, испуганное)

Потом слышался шорох в кукольном уголке. Там на кровати лежал с закрытыми глазами мой Зайчик.

Вывод: смотреть, умеют ли дети понимать эмоциональное состояние других людей.

### **2 Обсуждение « Помощь»**

#### **Ход выполнения**

**Ведущий:** Чтобы вы сделали на моем месте, если бы увидели Зайчика, неподвижно лежащего и не откликающегося на мой зов?

Варианты ответов: потрогала его лоб, дала лекарство, еще раз заговорила.

Я потрогала рукой его голову. Вот так...( потрогать лоб у каждого ребенка) У Зайчика была температура. Он молча открыл глаза. Я сказала: « Давай я принесу тебе лекарство и тебе станет лучше». Зайчик ответил, что лучшим лекарством для него будет, если я посижу с ним, а еще лучше поиграю!

Вывод: смотреть за эмоциональными реакциями детей.

### **3 Игра « Запретное число»**

#### **Ход выполнения**

**Ведущий:** мне пришлось согласиться и предложить ему поиграть сидя на кровати. Правила игры такие: я выбираю запретное число (например 2), после этого произношу ряд чисел. Каждый раз,

когда звучит запретное число, надо хлопать в ладоши. Приготовились, начали.

Игра проводится с ребятами.

Зайчику эта игра тоже понравилась. Он сказал: мне намного лучше, поиграй со мной еще.

Вывод: смотреть, все ли дети вовремя хлопают в ладоши, кто отстает.

#### **4 Игра « Танцы противоположностей»**

##### **Ход выполнения**

**Ведущий:** Я сказала Зайчику: ну раз ты встал, тогда давай немного потанцуем. Сейчас я включу музыку, и мы вместе потанцуем, только ты будешь танцевать веселый танец, а я грустный.

Давайте, ребята, мы с вами тоже потанцуем. Разбейтесь на пары и придумайте танец. Один из вас будет танцевать грустный танец, а другой – веселый. Постарайтесь показать своим танцем, что вам грустно или, наоборот, что вы счастливы.

Каждые 2-3 минуты дети меняются ролями.

Вывод: смотреть умеют ли дети фантазировать, как подстраиваются под партнера.

#### **5 « Измеряем температуру»**

##### **Ход выполнения**

После танца дети остаются в парах

**Ведущий:** Как вы думаете. Выздоровел после таких танцев наш Зайчик?

« Послушай, Зайчик, да ты совсем здоров», - сказала я ,потрогав его лоб. Жара уже не было. Ребята, попробуйте и вы померить друг другу температуру, только очень нежно и аккуратно.

« Ну, мне пора к ребятам, - сказала я Зайчику,- Но тебе нужно еще отлежаться сегодня» . А Зайчик мне ответил: Передавай всем привет и скажи, что как только я поправлюсь, то приду к ним в гости и мы здорово повеселимся! И еще попроси ребят нарисовать для меня свои портреты.

Выводы: смотреть как дети могут сочувствовать.

#### **6 « Рисуем автопортреты»**

##### **Ход выполнения**

**Ведущий:** Давайте попробуем выполнить просьбу Зайчика, ему будет приятно!



Вывод: смотреть как дети рисуют.

## **7 «Сплочение»**

### **Ход выполнения**

**Ведущий:** В заключение, возьмемся за руки и громко произнесем МЫ. Занятие закончено.

Вывод: смотреть за эмоциями детей

## **Занятие 3**

**Цели:** обучение управлению своими эмоциональными состояниями; закрепление умения понимать и передавать эмоциональное состояние других людей; формирование мотивации на успех и адекватного отношения к неудаче; обучение умению сотрудничать; развитие волевой регуляции.

**Оборудование:** сумочка ведущего; двойные маски (с одной стороны Баба-яга, с другой — девушка Весна; Бармалей — добрый\молодец); кукла бибабо Слоненок; карточки с изображением лиц людей с разными эмоциональными состояниями; магнитофон; кассета с веселой, ритмичной музыкой; кассета со спокойной мелодией из серии «Звуки природы» (спокойный лес).

**Время:** каждое упражнение 5-7 мин.

## **Упражнения**

### **1 «Приручение страха»**

#### **Ход выполнения**

Психолог(ведущий) приходит со своей сумкой, внутри которой Зайчик.

**Ведущий:** здравствуйте, ребята. Ой, вы слышали какой-то звук? По-моему кто-то шепчется...

(Ведущий внимательно смотрит на детей, затем подходит к своей сумочке и прислушивается)

По-моему, там кто-то есть.. Я немного боюсь, подойдите ко мне поближе, мне с вами как-то веселее. У Вас, наверное, тоже бывают моменты, когда Вам страшно. Поэтому давайте поучимся вместе не бояться, побеждать свой страх.

Когда я была маленькой, моя бабушка говорила мне так: ЧТОБЫ СТРАХ ПОБЕДИТЬ – НУЖНО СТРАХ ПРИРУЧИТЬ. Приручит свой страх – это значит сделать его ручным, как котенка или маленького

щеночка: подойти и погладить, сделать ему приятное, подружиться с ним.

## 2 Игра «Волшебные превращения»

### Ход выполнения

**Ведущий:** сейчас мы попробуем это сделать. Один из вас наденет маску страшного персонажа и будет нас пугать (рычать, разговаривать грубым голосом). А остальные все вместе сначала произнесем волшебное заклинание моей бабушки (для храбрости): **«Чтобы страх победить — его нужно приручить»**, а затем подойдем и постараемся подружиться со страшилкой (дотронемся до него, погладим, скажем доброе слово).

И после этого вы увидите, что произойдет волшебное превращение.

После того как ребята подружатся с персонажем, маска переворачивается другой стороной и оказывается красивым, добрым персонажем (\Баба-яга превращается в девушку Весну, Бармалей-доброего молодца).

**Ведущий.** Теперь мне совсем не страшно открыть свою сумочку и посмотреть, кто в ней спрятался.

Ведущий открывает сумочку, а в ней... Зайчик

Зайчик, это ты? Что ты делаешь в моей сумочке?

**Зайчик** Это я. И в твоей сумке я потому, что очень хотел добраться к ребятам. Правда, здесь немного темновато, но ребята молодцы, научили меня не бояться. «Чтобы страх победить — его нужно приручить» -твоя бабушка была очень умной женщиной.

## 3 Игра «Стойкий оловянный солдатик»

### Ход выполнения

**Зайчик:** А я вас тоже хочу кое-чему научить: как управлять своим поведением. Поиграем в игру «Стойкий оловянный солдатик».

Когда вы сильно возбуждены, расшалились и не можете остановиться и взять себя в руки (так говорят взрослые) — встаньте на одну ногу, а другую подогните в колене, руки опустите по швам. Вы стойкие солдатики на посту, несете свою службу и можете усмирить не только противника, но и самих себя.

Оглянитесь по сторонам, заметьте, что вокруг происходит, кто чем занят. А теперь поменяйте ногу и посмотрите еще пристальнее. Молодцы! Вы настоящие стойкие человечки, и самое главное — вы смогли справиться со своим поведением.

Звучит ритмичная музыка, дети двигаются, кому как нравится. По команде «Замри» принимают позу солдатики.

**Ведущий.** Спасибо, Зайчик, хорошей игре ты научил ребят.

**Зайчик.** А мне хочется сказать спасибо ребятам за их рисунки. Мне они очень понравились и помогли выздороветь. Я тоже принес вам рисунки, на них я изобразил людей с разным настроением. Посмотрите внимательно на них и постарайтесь изобразить такое же настроение.

#### **4 Игра «Раз, два, три... настроение : замри!»**

##### **Ход выполнения**

Зайчик показывает ребятам картинку с изображением людей в различных настроениях (грусть, обида, злость, радость и т.п.). Ребята по команде: «Раз, два, три... настроение, замри!» — изображают на лице определенное настроение.

#### **5 Игра «Есть или нет?»**

##### **Ход выполнения**

**Зайчик.** Это еще не все. Следующая игра называется «Есть или нет?».

Дети становятся в круг и берутся за руки. Ведущий в центре, он объясняет задание: если участники согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат:

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у тельца?

Есть ли клюв у поросенка ?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибка?

#### **6 «Прощание со Зайчиком»**

##### **Ход выполнения**

**Зайчик:** А теперь мне пора идти. Мне очень приятно было с вами познакомиться. Если вам когда-нибудь будет грустно и одиноко, вспомните, как мы играли с вами, и я обязательно приду, стоит вам только закрыть глаза и представить меня.

**Ведущий:** Зайчик, а разве ты не собираешься запрыгнуть ко мне в сумку и уйти вместе со мной?

**Зайчик:** Нет, я хочу к себе, в свой уютный домик, меня там ждут. Но сначала мне хочется показать вам дом, в котором я живу. Я проведу вас к себе,.. Ребята, сядьте на коврик, закройте глазки и постарайтесь представить то, о чем я буду вам рассказывать. И очень вас попрошу открыть глаза тогда, когда вас попросит об этом ведущий.

Звучит спокойная музыка.

**Зайчик:** Далеко-далеко в лесу, на цветущей поляне, стоит мой домик. Я проведу вас по широкой тропинке к себе домой. Мы в светлом, добром лесу, вокруг много зелени и цветов. Поют птицы, порхают бабочки, стрекочут кузнечики и очень тепло. Воздух пахнет цветами, душистой травой. Мы идем, идем по тропинке и вдалеке видим цветущую полянку, на которой и стоит мой дом.

Посмотрите, какой он красивый. А вот из окна выглянула моя мама, а из другого окошка — мои брат и сестра. Они машут нам рукой. Вот мы и пришли. Я остаюсь со своими родными, а вы возвращайтесь в свой сад. До встречи!

**Ведущий.** Ребята, открывайте глаза, мы у себя дома. Зайчик остался со своими родными, а мы с вами будем его вспоминать и ждать следующей встречи.

На следующем занятии мы попробуем нарисовать домик Зайчик, кто как его представил.

## **7 «Сплочение»**

### **Ход выполнения**

**Ведущий:** В заключение, возьмемся за руки и громко произнесем МЫ. Занятие закончено.

Вывод: смотреть за эмоциями детей

## **Занятие 4**

**Цели:** формирование умения правильно понимать чувства и настроения; развитие произвольности; сплочение детского коллектива, формирование коммуникативных способностей.

**Оборудование:** кукла бибабо Ежик; листы (формата А4) с заданием на каждого ребенка; простые карандаши на каждого ребенка.

**Время:** каждое упражнение от 5 до 7 минут

## Упражнения

### 1 «Дружба начинается с улыбки»

#### Ход выполнения

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята. Давайте все встанем в круг, возьмемся за руки и молча улыбнемся друг другу.

Ой, а что это тут у меня шевелится в корзине? (Надевает на руку ежика, который лежит в корзине.)

**Ежик.** Пф-пф-пф. Где это я оказался?

**Ведущий.** Ты, Ежик, в детском саду, а это ребята старшей группы.

**Ежик.** Вот как! Так вы уже совсем большие дети, раз вы ходите в старшую группу. Тогда вы сможете мне помочь. Со мной случилась беда. Послала меня мама в лес за грибами, корзину дала большую, а я не умею отличать съедобные грибы от несъедобных.

### 2 Игра «По грибы»

#### Ход выполнения

**Ведущий.** Ребята, давайте поможем Ежику. А сделаем мы это следующим образом. Вы будете изображать с помощью позы, мимики, жестов какой-нибудь из грибов: съедобный или несъедобный. (Обговорить с детьми, как можно изобразить съедобный и несъедобный грибы.) Затем выбираем водящего. Водящий — «грибник», он будет бродить между «грибами» и по внешним признакам пытаться рассортировать их. Если он почувствовал, что гриб съедобный, он говорит: «Хороший грибок, полезай в кузовок!» — и уводит игрока в одну сторону. Если ему кажется, что это не так, то он со словами: «Несъедобный грибок, марш в уголок!» — уводит игрока в противоположную сторону. В конце игры грибник проверяет правильность своего выбора и приносит «грибам» извинения, если что-то перепутал(поднимите руки кто был съедобным грибом, а теперь кто не съедобным). А сейчас покажите нам, кто съели - съедобный гриб или не съедобный.

**Ежик.** Спасибо, ребята, вы не только собрали мне полную корзину грибов, но и научили в них разбираться. А теперь мне очень хочется сыграть с вами в свою любимую игру. **Повторить 3 раза .**

### **3 Игра «Иголка и нитка»**

#### **Ход выполнения**

**Ежик.** Надо выбрать водящего — он будет «иголкой», а остальные дети получают роль «нитки». «Иголка» бегают по комнате, «петляет», «нитка» — за ней.

Игра проводится 2-3 раза. Хорошо, если роль иголки исполняет застенчивый, зажатый, замкнутый ребенок. Но в начале надо взять активного ребенка как пример.

**Ведущий.** Ох, Ежик, ну и веселую же игру ты нам предложил сыграть.

### **4 «Порисуем»**

#### **Ход выполнения**

**Ежик.** Да, и игра веселая, и ребята все веселые и хорошие, но одного я не знаю: умеют ли ваши ребята рисовать так же хорошо, как и я. Я в Лесной школе первый ученик по рисованию. Вот я даже листочки с собой захватил, на которых рисовал.

**Ведущий.** Ребята, на столах лежат листочки и карандаши. Внимание! Ваша задача: на правой стороне листа нарисовать точно такой же рисунок, какой изображен на левой стороне.

Вот, Ежик, смотри — чем не художники наши ребята!

**Ежик.** Да, отличные рисунки! А мне пора уже с вами прощаться. Скоро солнышко будет садиться, а мне еще домой надо успеть и грибы с рисунками донести.

### **5 «Солнечные лучики»**

#### **Ход выполнения**

Дети протягивают руки вперед и по очереди кладут ладошки друг на друга.

**Ведущий.** Давайте направим всю свою доброту и тепло к ладошкам. У нас получилось большое, доброе, ласковое и теплое солнышко. Попробуйте прочувствовать лучики — так мы попрощаемся с ежиком и друг с другом.

### **6 «Волшебное слово»**

#### **Ход выполнения**

**Ведущий:** Следующая игра называется «Волшебное слово». В этой игре нужно быть очень внимательным и не забывать правила. А правила будут таковы: я буду называть различные

движения, но выполнять вы будете только те, перед названием которых я произнесу слово «пожалуйста».

Например: руки вверх, пожалуйста, ногу в сторону.

Наблюдать как дети выполняют упражнение, как реагируют на слово пожалуйста.

## Занятие 5

**Цели:** развитие произвольного внимания, быстроты реакции; обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции; обучение распознаванию эмоций и чувств; обучение приемам расслабления; сплочение детского коллектива.

**Оборудование:** кукла бибабо Квакша, мяч.

### Упражнения

#### 1 История про лягушонка

##### Ход выполнения

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг и возьмемся за руки. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь. А теперь можно опустить руки и сесть.

Сегодня я хочу рассказать вам маленькую историю про лягушонка. В одной деревне был крошечный пруд. Когда пришла осень и на землю легли первые морозы, пруд стал понемногу затягиваться льдом. Как-то раз один мой знакомый проходил мимо пруда и увидел на льду лягушонка. Знакомый подошел поближе и протянул к нему руку, лягушонок не двигался, тогда он взял его в руки и понял, что лягушонок окоченел от холода. Скорее всего, он не успел вовремя спрятаться от морозов. Мой знакомый принес его домой, положил в банку и поставил на стол. А когда на следующее утро он решил посмотреть на лягушонка, то его в банке уже не оказалось — он согрелся, оттаял и ожил. На самом деле он оказался очень любопытным. В доме его прозвали Квакша за то, что он часто и громко квакал. И сегодня этот любопытный лягушонок пришел к вам в гости.

**Квакша.** Здравствуйте, ребята! Я очень рад всех вас видеть. У вас очень интересный детский сад, я уже побывал во всех его

уголках. А теперь решил прийти к вам на занятие и немного поиграть. Вы любите играть в мяч?

## **2 Игра «Настроение»**

### **Ход выполнения**

**Ведущий.** Ребята, садитесь на стулья. Квакша каждому из вас по очереди будет бросать мяч и называть определенное настроение. А вы, в свою очередь, бросаете мяч обратно, называя и показывая мимикой лица противоположное настроение.

**Квакша.** Добрый (злой).

Веселый (грустный).

Тихий (громкий).

Красивый (страшный).

Сильный (слабый) и т.д.

## **3 Игра «Глаза в глаза»**

### **Ход выполнения**

**Квакша.** Интересно, ребята, мне с вами играть. Но вы знаете, что люди не всегда могут понять друг друга. Бывает так, что человеку плохо, а окружающие его люди этого не замечают. Давайте поиграем в игру, которая научит нас угадывать настроение человека без слов. Вы разобьетесь на пары по желанию и возьметесь за руки. Затем, глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуете молча передать разные эмоции. Например: «Я грустный, помоги мне!», «Мне весело, давай поиграем!». Потом вы мне расскажете, какие эмоции передавали и как они воспринимались вашими товарищами.

Что Вы почувствовали, когда передавали эмоции? Расскажите у кого получилось угадать, а у кого не получилось.

## **4 Игра «Зеваки»**

### **Ход выполнения**

**Квакша:** Ох, ребята, кажется мы что-то засиделись. А не пора ли нам подвигаться? Вставайте в круг, беритесь за руки. Вы будете идти по кругу, по моему сигналу(это может быть звук колокольчика, хлопок руками или какое-либо слово )вы останавливаетесь, хлопаете в ладоши 4 раза, поворачиваетесь и идете в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

## **5 «Шарик в животе»**



### **Ход выполнения**

**Квакша.** Молодцы! Вы умеете быть быстрыми и внимательными. Но я точно знаю, чего вы делать совсем не умеете, а я умею! Я умею надувать не только щеки, но и живот.

**Ведущий.** Я думаю, что если ребята и не умеют этого делать, то ведь можно и научиться. Ребята, ложитесь на пол, положите одну руку на живот и, вдыхая воздух, пробуйте надуть шарик в животике... А теперь выдыхаем воздух медленно — наш шарик сдувается.

Вот наши ребята тоже научились надувать шарик в животике. А тебе, Квакша, уже пора прощаться с ребятами, занятие наше подходит к концу, да и тебе уже пора домой.

## **6 «Солнечные лучики»**

### **Ход выполнения**

Ребята, давайте соберем солнечные лучики — так мы попрощаемся с Квакшей и друг с другом.

## **Занятие 6**

**Цель:** развитие наблюдательности, умения действовать по правилам, волевой регуляции, самоконтроля, тренировка отображение чувств.

**Оборудование:** силуэты ладони красного, желтого зеленого цветов, магнитофон и кассета с записью спокойной музыки.

**Время:** каждое упражнение от 1 до 5 минут

### **Упражнения**

#### **1 Беседа**

##### **Ход выполнения**

**Ведущий.** Вы знаете, ребята, что такое «Детский мир»? Многие сразу же скажут: «Детский мир» — самый большой магазин игрушек в Гомеле. Но знает ли кто-нибудь из вас, что это волшебный магазин. В его центральном зале висят чудо-часы. Каждый час раздается дивная музыка, в открытых расписных дверях появляются разные игрушечные звери и танцуют под бой часов. Это могут увидеть все. Но никто не видит, что происходит ночью в волшебном магазине. Я-то знаю, потому что мне рассказал про это мой друг Мишка. Он раньше жил в «Детском

мире», а теперь живет у меня. Он рассказывал, что каждый вечер, когда стихают голоса детей и взрослых, гаснет свет, и закрываются двери, в большом зале — в том самом, где висят часы, — начинается сказочная жизнь.

## **2 Игра «Изобрази свою игрушку»**

### **Ход выполнения**

**Ведущий.** Ребята, мы тоже сможем стать участниками этой сказочной жизни, но сначала попробуем угадать, какие любимые игрушки есть у каждого из нас.

(Каждый ребенок мимикой, жестами изображает свою игрушку, а остальные угадывают, какую игрушку изобразил ребенок.)

А теперь каждый из вас станет своей любимой игрушкой.

## **3 Игра «Кричалки — шепталки — молчалки»**

### **Ход выполнения**

Детям предлагаются три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это сигналы. Когда взрослый поднимает зеленую ладонь — «кричалку» — можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — «шепталка» — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» — красная — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

## **4 Игра «Лиса с лисятами и Совушка»**

### **Ход выполнения**

**Ведущий:** Чудо-часы снова напоминают о себе. Бом-бом-бом — пробили часы 12 раз и разбудили Совушку. Она пролетела над игрушками и превратила их всех в лисят.

С помощью считалки выбирается Лиса. Совушка уходит в укрытие и наблюдает за играющими. Ребенок, который изображает Лису, ведет за собой лисят и проделывает при этом различные движения. Лисята в точности их повторяют. Кто не успевает повторить, того Совушка забирает к себе в укрытие. Выигрывает оставшийся с мамой лисенок.

## **5 «Волшебный шарик»**

### **Ход выполнения**

Звучит спокойная музыка. Дети сидят на стульчиках.

**Ведущий.** Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди. Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот -это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаете, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу, сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот. Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением.

Сделали паузу. Закрыли глаза и послушали музыку...

Открыли глаза. Вот мы снова в детском саду. Теперь вы знаете, что происходит ночью в волшебном магазине.

Всем спасибо. До свиданья.

## Занятие 7

**Цели:** обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств; развитие умений управлять движениями и контролировать свое поведение; воспитание выдержки, налаживание эмоционального контакта, тренировка отображения чувств.

**Время:** каждое упражнение от 5 до 10 минут

### Упражнения

#### 1 Приветствие

##### Ход выполнения

**Ведущий.** Давайте представим себе, что мы разучились говорить, а можем только петь. Сейчас каждый из вас пропоеет свое имя, а мы будем все вместе за ним повторять.

#### 2 «Тренируем эмоции»

##### Ход выполнения

**Ведущий.** Сегодня мы с вами будем готовиться в актеры. В школу актеров принимают после небольшой проверки. Итак, вам нужно:

а) нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек;

б) злиться как злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребенок, у которого отняли мяч;

в) испугаться как заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда, котенок, на которого лает злая собака;

г) улыбнуться, как кот на солнышке; солнышко; хитрая лиса; будто ты увидел чудо.

У всех получилось отлично. Все приняты в актеры.

### **3 Игра «Колпак мой треугольный»**

#### **Ход выполнения**

Играющие сидят в кругу.

**Ведущий.** И вот вам первое актерское задание. Всем по очереди нужно произнести по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». После этого фраза повторяется снова, но те, кому выпадет говорить слово «колпак», заменяют его жестом (два мягких хлопка по своей голове). В следующий раз заменить нужно два слова: «колпак» и «мой» (показать рукой на себя).

Смотреть все ли дети успевают выполнять.

### **4 Изображаем настроение**

#### **Ход выполнения**

**Ведущий.** Следующее задание актерам. Надо изобразить настроение. Покапаем, как маленький и частый дождик, а теперь — как тяжелые, большие капли.

Полетаем, как воробей, а теперь — как чайка, как орел.

Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун.

Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить.

Пощупаем кочки на болоте.

Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее.

### **5 «Волшебный сон»**

#### **Ход выполнения**

**Ведущий:** Актеры все старались и немного устали. Я предлагаю вам отдохнуть.

Реснички опускаются, Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем (2 раза),

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко,

Напряжение улетело И расслаблено все тело (2 раза),

Будто мы лежим на травке,  
На зеленой мягкой травке. Греет солнышко сейчас...  
Ноги теплые у нас... Жарче солнышко сейчас...  
Ноги теплые у нас... Дышится легко... ровно... глубоко... (длительная пауза)

Мы спокойно отдыхали  
Сном волшебным засыпали  
Хорошо нам отдыхать? Но пора уже вставать.

## **6 «Браво»**

### **Ход выполнения**

**Ведущий.** Ваш дебют прошел отлично! Каждый из вас заслужил звание народного любимца и достоин аплодисментов.

А теперь желающий насладиться аплодисментами встает перед всеми и кланяется, а восторженные поклонники дружно аплодируют и кричат "Браво!».

## Литература

1 Анищенко О. А. Развиваем в игре: Пособие для педагогов и практических психологов дошкол. учреждений. – Минск: «Асар», 2000

2 Богуславская З. М., Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: «Просвещение», 1991

3 Игры и упражнения на внимание и мышление. Тетрадь по развитию познавательных процессов / С. Е. Гаврина, Н.Л. Кутявина. – Ярославль: - 2002.

4 Кушнер Н. Я. Игровые комплексы для развития интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста: пособие для педагогов-психологов учреждений, обеспечивающих получение дошкол. образования. – Мозырь: ООО НД «Белый ветер», 2006

5 Скоро в школу. Развитие творческих способностей и воображения. Пособие для дошкольников / И. Л. Юрковская. – Мн.: - 2004